

<<中华养生经籍集成>>

图书基本信息

书名：<<中华养生经籍集成>>

13位ISBN编号：9787515201832

10位ISBN编号：7515201835

出版时间：2012-5

出版时间：中医古籍出版社

作者：鄢良 编

页数：775

字数：1400000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<中华养生经籍集成>>

### 内容概要

中华养生文化历史悠久，养生古籍汗牛充栋，琳琅满目。

《中华养生经籍集成》从先秦至清代的古籍中精心选择了具有代表性的养生专著以及综合性论著中的养生精华篇章。

一共收录古籍52部，其中全选古籍32部，节录古籍20部。

对选录部分采用优良底本进行校勘、标点、注释；为便于读者更好理解内容，在开篇设“按语”简要介绍著者与成书年代、成书来源、内容情况、特点影响等。

《中华养生经籍集成》涵盖了各家养生思想以及精神、饮食、房事、导引按摩等各类养生方法，旨在为广大有志于养生的读者在浩瀚的中医养生文献中披沙拣金，提供有益参考。

<<中华养生经籍集成>>

书籍目录

先秦秦汉时期  
魏晋南北朝时期  
隋唐五代时期  
宋金元时期  
明清时期

## &lt;&lt;中华养生经籍集成&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：夫悲乐者德之邪也，而喜怒者道之过也，好憎者心之暴也。

故曰其生也天行，其死也物化，静则与阴俱闭，动则与阳俱开，精神澹然无极，不与物散，而天下自服。

故心者形之主也，而神者心之宝也。

形劳而不休则蹶，精用而不已则竭，是故圣人贵而尊之，不敢越也。

夫有夏后氏之璜者，匣匮而藏之，宝之至也。

夫精神之可宝也，非直夏后氏之璜也。

是故圣人以无应有，必究其理；以虚受实，必穷其节；恬愉虚静，以终其命。

是故无所甚疏，而无所甚亲，抱德炀和，以顺于天。

与道为际，与德为邻；不为福始，不为祸先。

魂魄处其宅，而精神守其根，死生无变于己，故曰至神。

所谓真人者，性合于道也。

故有而若无，实而若虚，处其一，不知其二，治其内，不识其外，明白太素，无为复朴，体本抱神，以游于天地之樊，芒然仿佯于尘垢之外，而消摇于无事之业，浩浩荡荡乎，机械之巧弗载于心。

是故死生亦大矣，而不为变；虽天地覆育，亦不与之掺抱矣。

审乎无瑕而不与物糅，见事之乱而能守其宗。

若然者，正肝胆，遗耳目，心志专于内，通达耦于一。

居不知所为，行不知所之，浑然而往，遽然而来。

形若槁木，心若死灰，忘其五藏，损其形骸。

不学而知，不视而见，不为而成，不治而辩。

感而应，迫而动，不得已而往，如光之耀，如景之放，以道为么川，有待而然。

抱其太清之本而无所容与，而物无能营，廓恻而虚，清靖而无思虑，大泽焚而不能热，河汉涸而不能寒也，大雷毁山而不能惊也，大风晦日而不能伤也。

是故视珍宝珠玉犹石砾也，视至尊穷宠犹行客也，视毛嫱、西施犹其页丑也。

以死生为一化，以万物为一方，同精于太清之本，而游于忽区之旁，有精而不使，有神而不行，契大浑之朴，而立至清之中。

是故其寝不梦，其智不萌，其魄不抑，其魂不惊。

反覆终始，不知其端绪，甘瞑太宵之宅，而觉视于昭昭之宇，休息于无委曲之隅，而游敖于无形埒之野。

居而无容，处而无所，其动无形，其静无体，存而若亡，生而若死，出入无间，役使鬼神。

沦于不测，入于无间，以不同形相嬗也，终始若环，莫得其伦，此精神之所以能登假于道也，是故真人之所游。

若吹啍呼吸，吐故内新，熊经鸟伸，鳧浴媛躩，鸱视虎顾，是养形之人也，不以滑心。

使神滔荡而不失其充，日夜无伤，而与物为春，则是合而生时于心也。

且人有戒形而无损于心，有缀宅而无耗精；夫癡者趋不变，狂者形不亏，神将有所远徙，孰暇知其所为。

故形有摩而神未尝化者，以不化应化，千变万掺而未始有极。

化者复归于无形也，不化者与天地俱生也。

夫木之死也，青青去之也，夫使木生者，岂木也？

犹充形者之非形也。

故生生者未尝死也，其所生则死矣；化物者未尝化也，其所化则化矣。

轻天下，则神无累矣，细万物则心不惑矣，齐死生则志不慑矣，同变化则明不眩矣。

众人以为虚言，吾将举类而实之。

## <<中华养生经籍集成>>

### 编辑推荐

《中华养生经籍集成》涵盖了各家养生思想以及精神、饮食、房事、导引按摩等各类养生方法，旨在为广大大有志于养生的读者在浩瀚的中医养生文献中披沙拣金，提供有益参考。

<<中华养生经籍集成>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>